

Menú Septiembre 2011 (Sin huevo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
12 - Lentejas - Escalope de pollo asado - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 25.82 gr prot - 25.38 gr lip 97.45 gr HC - 694.52 Kcal	13 - Arroz con verduras y magro - Gallo al horno - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 23.72 gr prot - 26.50 gr lip 89.30 gr HC - 672.08 Kcal	14 - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino, cebolla y aceitunas - Pasta de arroz con tomate y bacón - Fruta - Pan ecológico y agua 19.34 gr prot - 25.95 gr lip 102.57 gr HC - 685.70 Kcal	15 - Puchero - Calabacín con patatas rehogado - Ensalada de tomate y queso - Fruta - Pan ecológico y agua 22.89 gr prot - 19.55 gr lip 93.83 gr HC - 632.55 Kcal	16 - Crema de puerros - Cazon horno - Arroz cocido de acompañamiento - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.46 gr prot - 22.54 gr lip 98.84 gr HC - 690.07 Kcal
19 - Crema de calabacín con picatostes - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 24.64 gr prot - 27.12 gr lip 89.37 gr HC - 675.36 Kcal	20 - Judías blancas con chorizo - Ensalada tomate y atún - Porcion quesitos - Fruta - Pan ecológico y agua 26.48 gr prot - 23.57 gr lip 87.21 gr HC - 663.70 Kcal	21 - Ensalada de con tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Arroz con tomate - Hamburguesa de ternera simons - Fruta - Pan ecológico y agua 25.38 gr prot - 23.43 gr lip 98.83 gr HC - 667.28 Kcal	22 - Potaje de garbanzos vegetal con acelgas - Pizza - Fruta - Pan ecológico y agua 24.52 gr prot - 20.24 gr lip 100.08 gr HC - 659.50 Kcal	23 - Sopa con fideos de arroz - Merluza horno - Pisto de verduras - Yogurt - Pan ecológico y agua 22.87 gr prot - 20.14 gr lip 87.70 gr HC - 600.32 Kcal
26 - Patatas guisadas con magro - Rosada al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 26.54 gr prot - 26.30 gr lip 86.92 gr HC - 650.59 Kcal	27 - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino, cebolla y aceitunas - Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 21.46 gr prot - 23.10 gr lip 92.87 gr HC - 635.05 Kcal	28 - Crema de calabaza con judías blancas - Gallo frito - Picadillo de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 26.58 gr prot - 22.91 gr lip 101.46 gr HC - 701.20 Kcal	29 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 24.22 gr prot - 23.64 gr lip 99.36 gr HC - 671.84 Kcal	30 - Puré de lentejas - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 26.01 gr prot - 27.12 gr lip 93.29 gr HC - 700.28 Kcal

Elaborado por: